

取扱説明書/料理編

# ククレットガイド

日立オーブンレンジ **家庭用**

## MRO-SA1形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。  
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、  
保証書とともに大切に保存してください。



※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れた後は、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

安全のため必ずお守りください

- 絵表示について ..... 3
- 据え付けるとき ..... 3・4
- 使用するとき ..... 4・5
- お手入れのとき ..... 5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ ..... 6
- 付属品の種類 ..... 6
- 操作パネルのはたらき ..... 7

- 加熱のしくみ ..... 8
- 重量センサーの0点調節のしかた ..... 8
- 空焼きのしかた ..... 9
- 使える容器、使えない容器 ..... 9
- 知っておいていただきたいこと ..... 10

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ ..... 37
- においが気になるとき ..... 37

故障かな ..... と思ったら

- 次のことをお調べください ..... 38
- 次の場合は故障ではありません ..... 38・39
- 表示窓にこんな表示が出たとき ..... 39
- 保証とアフターサービス ..... 40
- 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 ..... 41
- 仕 様 ..... 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 ..... 42・43
- 加熱時間一覧表 ..... 44・45
- 料理メニュー ..... 46～81

正しい使いかた

オート調理

- あたため・オートメニュー
- **あたため** の使いかた ..... 11
- **1ごはん** の使いかた ..... 12
- **8あたため2段** の使いかた ..... 13
- 冷めた料理、ごはんのあたためのコツ ..... 14
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ ..... 14
- 調理済み食品のフリージングのコツ ..... 14
- ごはん、お総菜のあたためメニュー ..... 15
- ごはん、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表 ..... 16
- **2牛乳** の使いかた ..... 17
- **生解凍** **3さしみ** **4解凍** の使いかた ..... 18
- **生解凍** **3さしみ** のコツ・**生解凍** **4解凍** のコツ ..... 19
- **ゆで野菜** **5葉菜** **6根菜** の使いかた ..... 20
- **7パン** の使いかた ..... 21
- ヘルシーメニュー **揚げもの** **焼きもの** **炒めもの**
- **ヘルシー** の使いかた ..... 22
- **ヘルシー** のコツ ..... 23
- **パリッ庫** 網焼き **9冷蔵** **10冷凍** の使いかた ..... 24
- **クッキー** **ケーキ** の使いかた ..... 25
- **グラタン** の使いかた ..... 26
- オートメニューと表示 ..... 27
- オート調理のお願い ..... 27

手動調理

- レンジ (加熱時間設定) の使いかた ..... 28
- レンジ700W レンジ500W と レンジ200W のリレー加熱 ..... 29
- レンジ700W レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱 ..... 29
- レンジ (仕上がり設定温度) の使いかた ..... 30
- 仕上がり設定温度と食品の目安 ..... 31
- 発酵 (レンジ) の使いかた ..... 32
- オープン
- 発酵 (オープン) の使いかた ..... 33
- オープン (予熱なし) の使いかた ..... 34
- オープン (予熱あり) の使いかた ..... 35
- グリル
- グリル の使いかた ..... 36

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

**あたため** (**1ごはん** **2牛乳**) **生解凍** (**3さしみ** **4解凍**) **ゆで野菜** (**5葉菜** **6根菜**) **7パン** **8あたため2段** **ヘルシー** (**揚げもの** **焼きもの** **炒めもの**) **パリッ庫** 網焼き (**9冷蔵** **10冷凍**) **クッキー** (**ケーキ**) **グラタン**

● 手動調理のとき

手動調理キー **レンジ** **グリル** **オープン** **発酵** (オープン・レンジ)

レンジの出力ー **レンジ700W** **レンジ500W** **レンジ200W** **レンジ100W**

オープンの温度ー **250℃** **210℃** ... **100℃**

加熱時間ー **約2分** **2分～3分**

● 料理編に使われる単位は、次のとおりです。

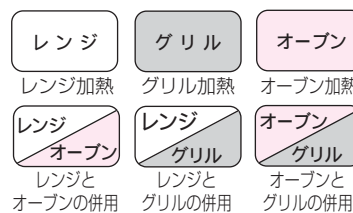
カロリー：1kcal (キロカロリー) = 4.18kJ (キロジュール)

容量：1ml (ミリリットル) = 1cc (シーシー)

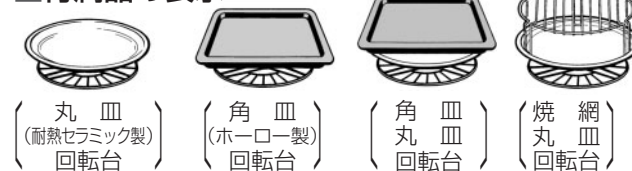
ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

警告

電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)



傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)



交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)



包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)



電源コード・差込プラグを傷つけない。電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)



●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。



■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

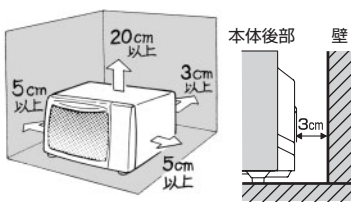
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所



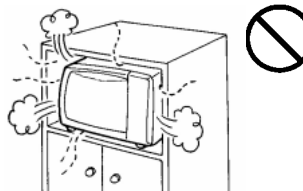
(安全のため必ずお守りください)  
据え付けるとき

⚠ 注意


本体は壁などとの間をあける。  
(過熱して発火する恐れ)  
右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。  
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。




すき間があっても5面を囲む設置はしない。  
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)




水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。  
(感電・漏電の原因)



使用前に包装材は全て取り除くこと。  
(発火・火災・やけどの原因)



電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。  
(火災・感電の原因)



● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)

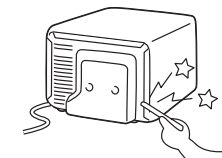
● ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。  
(雑音や映像の乱れの原因)  
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。

● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

使用するとき


⚠ 危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)




分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)




⚠ 警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。  
(やけど・感電・けがの恐れ)




調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)  
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。




⚠ 注意


レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。  
(破裂してけがの原因)




電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。  
(感電や電波漏れの恐れ)




ドアに物をはさんだまま使わない。  
(電波漏れによる障害の恐れ)




衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。  
(発煙・火災・やけどの原因)




丸皿(セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)  
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。




本体の上に物を置かない。  
(過熱してこげ・変形の原因)




ドアに無理な力を加えたりぶらさがない。  
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)




調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)  
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。




レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。  
(破裂してやけどやけがの原因)




吸排気口をふさがない。  
(過熱して故障の原因)



差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。  
(感電やショートして発火の原因)



長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。  
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)




差込プラグを抜く

4


使用するとき  
レンジのとき

⚠ 注意


食品や飲みものなどを加熱しすぎない。  
(突然沸とうして飛び散ることがある)  
牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。  
加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。  
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。




● 食品を加熱しすぎない。  
(少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油 あんなどはこげ、燃える恐れ)  
少量の食品をオート調理で加熱しないでください。ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。




● 加熱室が空のまま加熱しない。  
(異常高温になり故障の原因)




● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)




● あたためで飲みものを加熱しない。  
(沸とうしてやけどの恐れ)




● 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。  
アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。  
(火花<スパーク>、故障の原因)




● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)




● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ)  
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。



● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)




● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)



グリル、オーブンのとき


⚠ 注意

● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。  
(やけどの原因)




接触禁止


● 調理が終わったらすぐに取り出す。  
(余熱で焼け過ぎになる恐れ)




● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)



● 熱くなったドアなどに水をかけない。  
(割れる恐れ)




● プラスチック容器をヒーター加熱しない。  
(発火の恐れ)




レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠ 注意

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)




加熱室内で食品が燃え出したときは、  
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)  
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



お手入れのとき


⚠ 警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。  
(感電やけがの恐れ)




ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。  
(火災の原因)



本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。  
(やけど・感電の恐れ)



安全のため必ずお守りください

5

# 操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。

## オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

あたためキー → 11・14・15ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。表示窓に「0」が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

ヘルシーキー → 22・23ページ

3種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

オートメニューキー → 12・13・17～21ページ

10種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

クッキー・ケーキキー → 25ページ

2種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すとメニューがセットできます。

グラタンキー → 26ページ

グラタンが自動調理できます。キーを押すとグラタンが表示窓に表示します。

1段/2段キー → 21・25・26ページ

7パン/クッキー/グラタンで1段(角皿)にするとき押します。もう一度押すと2段(角皿・丸皿)にもどります。

仕上がり調節キー → 10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。


発酵キー → 32・33ページ

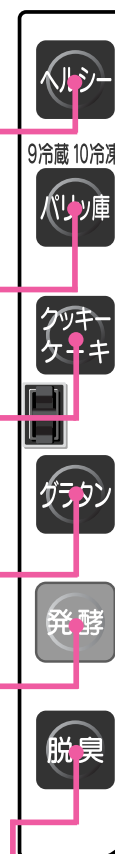
バターロールやかんたんパン、ヨーグルトや納豆の発酵に使います。1度押すと発酵(オープン)、2度押すと発酵(レンジ)になります。

脱臭キー → 9・37ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

## パネルカバー

ヘルシー～脱臭を使うときに「」を押すと開きます。



※パネルカバーを開いた状態

# 各部のなまえ

上ヒーター  
加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー

熱風ヒーター  
加熱室後方に内蔵され、オープン加熱時に赤熱します。

皿受棚  
上段または下段に角皿をのせます。

回転軸

回転台  
中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

平面ヒーター  
加熱室底部の手前に内蔵されています。

庫内灯  
操作パネル

ドア  
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドアファインダー

キャビネット

排気口


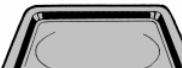

吸気口

アースリード線

差込プラグ

# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
<b>丸皿</b> (耐熱セラミック製)  強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
<b>角皿</b> (ホーロー製) (皿受棚にのせます。)  急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
<b>焼網</b>  直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○

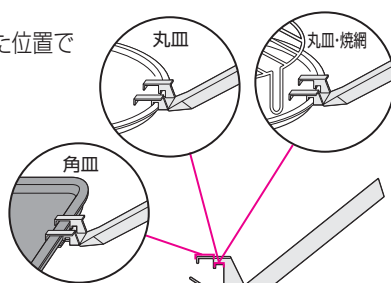
オート調理のあたため2段、ヘルシー、揚げもの、焼きものには使えます。

回転台  
加熱室底部にセットしておきます。

取っ手  
付属品に合った位置で使用します。

クレットガイド  
(本書)

保証書



## スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

## とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

## 手動調理

手動調理キー → 28～36ページ

●料理に合わせて **レンジ** **グリル** **オープン** を選びます。

**レンジ**: 押すと **レンジ700W** → **レンジ500W** → **レンジ200W** → **レンジ100W** の順に4段階にセットできます。

**グリル**: 押すと **グリル** がセットできます。

**オープン**: 1度押すと「予熱なし」  
2度押すと「予熱あり」になります。

## タイマーセットキー


加熱時間をセットするときに使います。


**レンジ700W** **レンジ500W** **レンジ200W** **レンジ100W**

**グリル** 加熱時間は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の **レンジ700W** **レンジ500W** は30分計、**レンジ200W** **レンジ100W** **発酵** は90分計になります。

## 温度調節キー 30・34・35ページ

**レンジ** の仕上がり設定温度や **オープン** の温度を調節するとき使います。

温度を「あげる」ときは  を押します。

温度を「さげる」ときは  を押します。

**オープン** 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

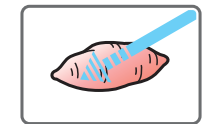
※操作パネルはMRO-SA1で説明しています。



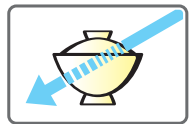
# 加熱のしくみ



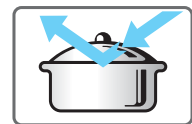
電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

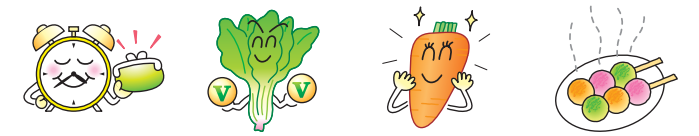


金属にあたると「反射」します。

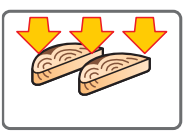
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長

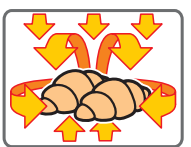
スピーディーで経済的です  
水を使わないので栄養素が保たれます  
色や形、風味が保たれます  
盛りつけたままで加熱できます



上ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



熱風ヒーターと上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



# 重量センサーの0点調節のしかた

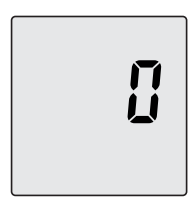
初めて使う前に、0点調節をしてください。

※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。(調理終了後や調理途中でとりけしキーを押すと2分間は0点調節できません)

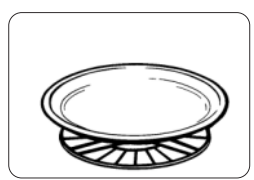
## 操作の手順

- 差込プラグをコンセントに差し込む
- 表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。10ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

### ① ドアを開ける

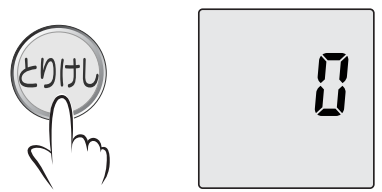


### ② 回転台に丸皿だけをのせる



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

### ③ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける



※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

# 空焼きのしかた 使える容器、使えない容器

○印は使える。 ×印は使えない。

加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、 グリル加熱)
容器の種類			
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、 <b>生解凍</b> のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

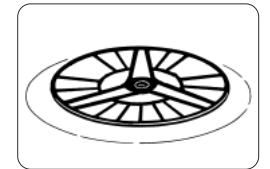
- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

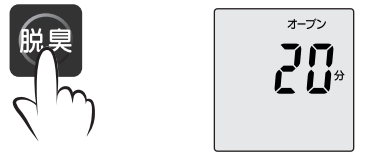
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

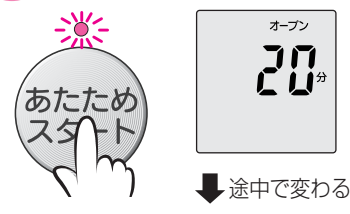
- 回転台だけをセットする



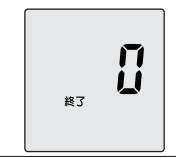
### ① パネルカバーを開いて脱臭キーを押す



### ② スタートキーを押す



### 終了音が鳴ったら空焼きが終る



## ⚠ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

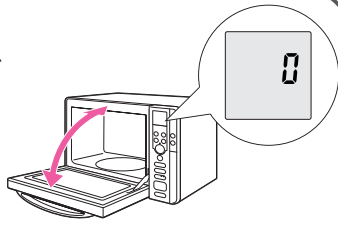


# 知っておいていただきたいこと

## 待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。



## 仕上がり調節キー(温度/仕上がり)について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

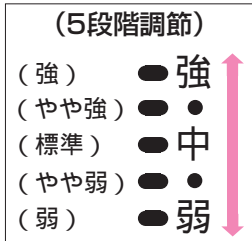
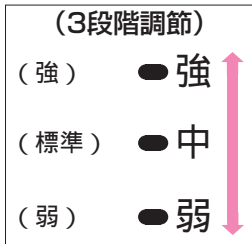
生解凍(3さしみ 4解凍)、7パン、ヘルシー(揚げもの～炒めもの)、パリッ庫 網焼き(9冷蔵10冷凍)、クッキーケーキ、グラタン、発酵(レンジ)のとき、3段階に調節できます。

温度/仕上がりキーを押すと「強」、温度/弱キーを押すと「弱」になります。通常は「中」になっています。

あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 5葉菜 6根菜 8あたため2段 のとき、5段階に調節できます。初めは「中」にセットしてありますが 1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりでセットして使いますと、その仕上りの目盛を記憶します。

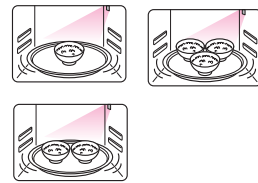
あたため 1ごはん 2牛乳 8あたため2段 は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節「中」の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



## 赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。また食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、庫内の壁面に触れるとこすれ音が生じたり、回転が止まることがあり上手に仕上がりにません。



## 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー(温度/仕上がり)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディ音の切り替えはできません。)

## メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。このため加熱終了後、残り時間が「0」表示になっても庫内灯が点灯したまま回転することがあります。また加熱中にドアを開けたときやとりけしキーを押したときは丸皿は止まります。

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## オート調理

# あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

## あたため の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

### 食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く

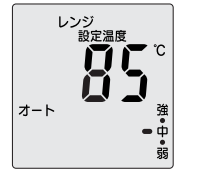


(みそ汁のあたための場合)

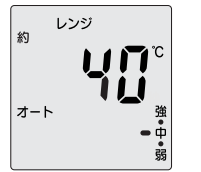
### 1 あたため キーを押す

標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは仕上がり設定温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

■仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

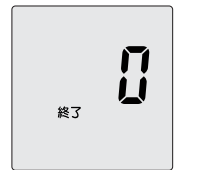


途中から食品の現在温度の目安を表示します。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは 2牛乳 を使います。(17ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(28、31、46ページ参照)
- あたため キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押しください。10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

## あたため の上手な使いかた

1回の分量は適量で (16ページ参照) 1～6人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、レンジ[500W](加熱時間設定)で加熱します。(28ページ参照)

### 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。また「E06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ[700W](加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると、センサーが正しく動きません。食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

### 市販の調理済み食品は

- メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

ご飯のあたため、解凍あたためは 1ごはん で加熱します。(12ページ参照)

食品の仕上がり温度は 食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは レンジ[700W](加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。 ● あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

ラップの使い分けは ほとんどのあたためはラップをしません。調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップをします。(15・16ページ参照)

インスタント食品は 46ページを参照して加熱します。



## オート調理

## オートメニュー

## 1 ごはん

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたために使います。

## 1 ごはん の使いかた

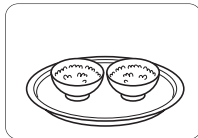


付属の丸皿、  
回転台を使う。



## 食品を入れる

食品は丸皿の中央に  
置く

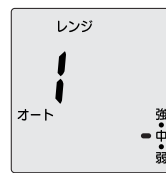


(ごはんの場合)

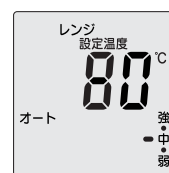
1

**1 ごはん** キーを  
押す

■スタートのランプ  
が点滅します。



数秒後に  
変わる



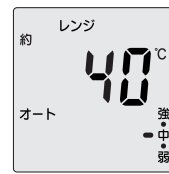
標準仕上がり温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃  
～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2

スタートキーを  
押す



途中から食品  
の現在温度の  
目安を表示し  
ます。



庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。



常温のご飯1杯をあたためる場  
合は、約22秒で仕上がります。

茶わん150g、常温のご飯150gの  
場合 **1 ごはん** [弱] で加熱すると短時間  
高出力機能(最大3分間)が作動し、約  
22秒で仕上がります。(調理をくり返し  
使用したときや、加熱室が熱いとき短時  
間高出力機能が動作しないことがあり  
ます。)

## 1 ごはん のコツ

## 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くな  
っています。加熱室が熱いと「E 05」を表示  
して加熱できません。

また「E 05」を表示しない場合でも、調理終  
了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食  
品の温度を正確にはかれないことがあるの  
で、加熱不足になることがあります。ドアを  
開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ700W**  
(加熱時間設定)で加熱してください。  
(28ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまり  
がほぐせるものはほぐしてから  
加熱する

## ラップの使い分けは

冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが、冷  
凍ご飯の解凍あたためは、ラップをします。

1回の分量は適量で (16ページ参照)  
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200  
gまで)です。分量が極端に多すぎたり少  
なすぎると上手に仕上がらないときがあり  
ます。 容器を含めた重量が100g未満の  
ときは、**レンジ500W**(加熱時間設定)で  
加熱します。(28ページ参照)

## 食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり  
設定温度と異なることがあります。

## 仕上がりかぬるかったときは

**レンジ700W** (加熱時間設定)で様子  
を見ながら、さらに加熱します。

● **1 ごはん** で追加加熱すると、熱くなりす  
ぎることがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器で  
食品の量に合った大きさの容器を

● 容器が大きすぎたり小さすぎたりする  
とセンサーが正しく動きません。食品  
を入れたとき、八分目位になる大きさが  
適当です。

● 市販品の包装のまま加熱するときは、  
メーカーの指示に従い、手動調理で加  
熱時間を設定して加熱します。

● 発泡スチロールは絶対に使用しないで  
ください。

冷凍ご飯は **1 ごはん** で加熱する  
ご飯1杯分(約150g)、厚さ2～3cmの  
四角形に形作り、ラップで包んで冷凍した  
ご飯をラップが重なっている方を下にし  
て、平皿にのせて加熱します。(15ペー  
ジ参照)

## オート調理

## オートメニュー

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



## 8 あたため2段 の使いかた

付属の焼網、丸皿、  
回転台を使う。



## 食品を入れる



(ご飯と八宝菜の場合)

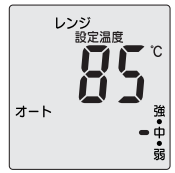
1

**8 あたため2段**  
キーを押す

■スタートのランプ  
が点滅します。



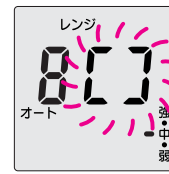
数秒後に  
変わる



標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃  
～95℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2

スタートキーを  
押す



途中から食品  
の現在温度の  
目安を表示し  
ます。



庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。

● 必ず、上段の食品、  
焼網、下段の食品の  
順に取り出します。



## △注意

- 焼網だけで加熱しない。  
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなり  
ます。(やけどの原因)
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなってい  
ることがある。(やけどの原因)  
加熱直後、焼網を取り出すときは厚め  
の乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、  
庫内への出し入れはしない。  
すべりやすいので、別々に出し入れし  
てください。(容器の破損やけがの原因)

## 8 あたため2段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う。

容器に入れた食品を2段であたためる。

あたためられるメニューは

15ページの「あたためメニュー」です。た  
だし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理  
であたためられない食品(16ページ参照)、  
飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはで  
きません。

1回の分量は (16ページ参照)

**8 あたため2段** のとき、1～4人分です。  
分量は食品と容器を合わせて1,800gまで  
です。分量が極端に多すぎたり少なすぎる  
と、上手に仕上がらないことがあります。

ラップやふたはしない。

## 食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設  
定温度と異なる場合があります。

## 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くな  
っています。加熱室が熱いと「E 05」を表示  
して加熱できません。また「E 05」を表示し  
ない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、  
赤外線センサーが食品の温度を正確にはか  
れないことがあるので、加熱不足になること  
があります。ドアを開いて充分冷ましてから  
使います。

## 使う容器は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。  
アルミホイルやアルミケースは使えません。

**2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分け**  
は容器の形状や大きさは、深さによって使い  
分けます。茶わんや小鉢など深さのあるもの  
は下段:丸皿に。底が安定している大きめの  
皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいで  
しょう。

## 上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あ  
たためる前の食品温度が異なっていると上  
手に仕上がらない。

手動**レンジ**(加熱時間設定・仕上がり設定  
温度)ではできません。





## ご飯、お総菜のあたためメニュー




- オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。  
(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(28ページ参照)

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの		●ご飯・おにぎり(1ごはん)で加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは平皿にのせる。	×
		●チャーハン・ピラフ(1ごはん)で加熱) 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの		●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの		●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上がり調節[やや弱]に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの		●煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 鶏肉やマッシュルームなどが入った煮ものや煮魚は身が飛び散ることがあるので、おおいをする。	×
蒸しもの		●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの		●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●
		●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

## ご飯、お総菜の解凍あたためメニュー

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの／めん類		●ご飯(1ごはん)で加熱) 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにし、中央に寄せる。 ●チャーハン・ピラフ(1ごはん)で加熱) ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
		●ハンバーグ 皿に並べる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	●

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの		●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの		●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの		●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 仕上がり調節[やや強]に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

●揚げてから冷凍した揚げものは[あたため]では上手にあたたまらないことがあります。[レンジ](加熱時間設定)であたためるか、カラッと仕上げたいときは[パリッ庫]網焼き[10冷凍]で加熱します。(16・24・61ページ参照)

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

### 包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。  
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



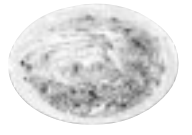
### 重ならないように並べて

シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



### ラップなどのおおいを使い分けて

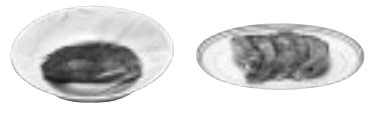
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。



## 冷めた料理、ご飯のあたためのコツ

### ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(丸ごとのマッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)



### いか料理をするとはじける

[レンジ][200W]で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

包装や容器、材質に注意して市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



### スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は[生解凍]を使います。(18ページ参照)

### 水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



### 加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたためり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



### オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(16・28ページ参照)

### ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

## 調理済み食品のフリージングのコツ

### ★熱いものは

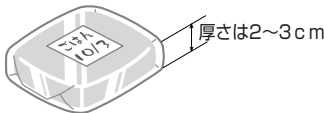
よく冷ましてから冷凍します。

### ★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分ずつ小分けにして、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)

### ★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。





ご飯、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あたため
ご飯もの／めん類	×	150g (1杯)	50秒～1分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約1分40秒
			約2分30秒
焼きもの	×	100g (1人分)	50秒～1分
		150g (5串)	約1分40秒
			約2分30秒
揚げもの	×	100g (2～4個)	30～50秒
		150g (2個)	40秒～50秒
炒めもの	×	200g (1人分)	約1分40秒
		300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒～1分50秒
		100g (1切れ)	40～50秒
蒸しもの	×	200g (10～13個)	約1分10秒
		200g (1人分)	約1分40秒
汁もの	×	150ml (1人分)	1分10秒～1分30秒
		150g (1人分)	約1分40秒

(1ml=1cc)

料理の解凍あたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	●	150g (1杯)	2分～2分30秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	3分20秒～4分
			約2分30秒
焼きもの／揚げもの	×	100g (1人分)	約2分30秒
		100g (2～4個)	約1分30秒
		150g (2個)	2分～2分20秒
炒めもの	●	300g (1人分)	3分30秒～4分30秒
		100g (1人分)	約2分
蒸しもの	●	200g (10～13個)	2分10秒～3分
		200g (1人分)	3分30秒～4分

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	●	80g (各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中のあんだけが熱くなりやけどの恐れがある。
		80g (各1個)	50秒～1分10秒	
	×	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1～2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
		200g	1分50秒	
	●	300g (1本)	4分～5分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。
		200g	約2分30秒	

オート調理

オートメニュー

2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳の使いかた

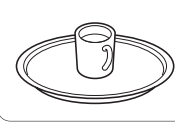


付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

牛乳は丸皿の中央に置く



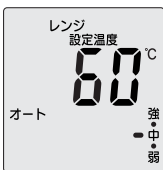
(牛乳の場合)

1 2牛乳 キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



数秒後に変わる



標準仕上がり温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す



途中から食品の現在温度の目安を表示します。



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



●お酒のあたためは手動調理を使います。(28、31、46ページ参照)

2牛乳のコツ

容器は 広口で背の低いものを使います。分量は1杯(200ml)から4杯までです。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます。容器に対して少量しか入れないと沸とうすることがあります。

牛乳びんの加熱は上手にできません。

加熱室は冷ましてから使う グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E88」を表示して加熱できません。また「E88」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

仕上がりかぬるかったときは レンジ 700W (加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳の仕上がり温度は 容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

容器の並べかたは



オート調理

オートメニュー

生解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



付属の丸皿、回転台を使う。

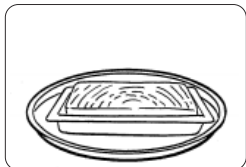
生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた (1度押し: 3さしみ 2度押し: 4解凍)



(例) 3さしみの場合



食品を入れる



(さしみの場合)

1

生解凍

キーを1度押す

表示窓の番号を3に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



生解凍 キーを押すごとに 3⇒4⇒3 とセットできます。

2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

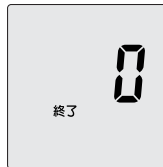


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。  
充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。  
分量が多すぎると“ピピピピ”となり、表示窓に「[ 03 ]」が表示され、解凍されません。  
分量が100g未満のときは手動 **レンジ** **100W** で様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使って  
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。  
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりにません。  
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりにません。  
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 生解凍 3さしみ 4解凍 を使い分け  
さしみとして解凍する場合は、生解凍 (1度押し) 3さしみ にします。  
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍 (2度押し) 4解凍 にします。  
(冷凍野菜の解凍(16ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 **レンジ** **200W** で様子を見ながら解凍します。)
- アルミホイルを使って  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。  
アルミホイルが加熱室側面かドアファインダーに触れると火花が出ることがありますので丸皿からはみ出さないように巻きます。
- 解凍が足りなかったときは、手動 **レンジ** **100W** で様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 **レンジ** **100W** か **レンジ** **200W** で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 3さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



丸まった方を下にする

生解凍 4解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がりを調節 **強** に合わせて解凍してから、それぞれ3～5分放置して自然解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

上手なフリージング法

- ★材料は新鮮なものを  
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは  
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
- ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



オート調理

# オートメニュー

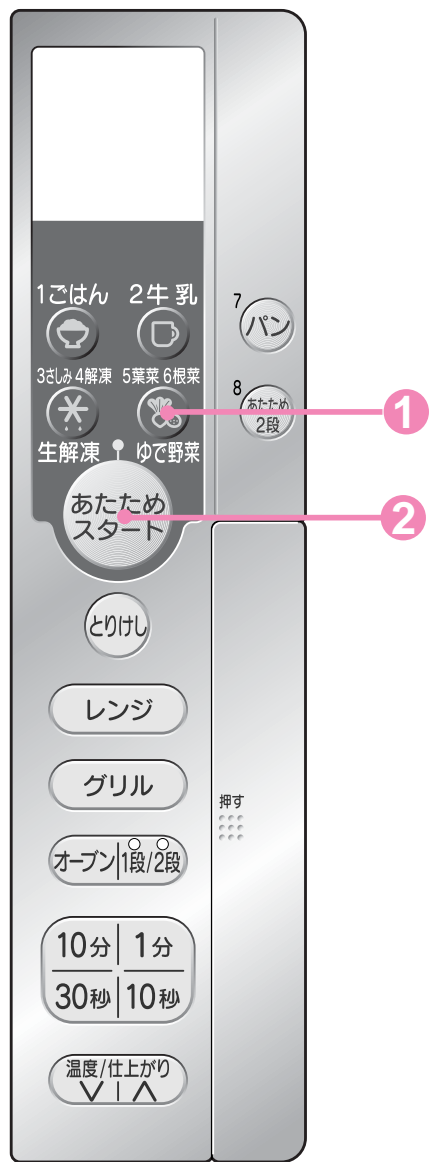
## ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なく、すみ、色あざやかに仕上がります。



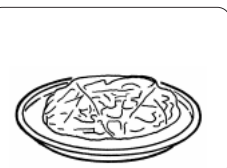
付属の丸皿、回転台を使う。

### ゆで野菜 5葉菜 6根菜 の使いかた (1度押し: 5葉菜 2度押し: 6根菜)



(例) ほうれん草の場合

食品を入れる



(ほうれん草の場合)

1 **ゆで野菜** キーを1度押す

表示窓の番号を5(葉菜)に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



**ゆで野菜** キーを押すごとに5⇒6⇒5とセットできます。

2 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



### ゆで野菜のコツ

#### 1回の分量は

葉菜類は100～500g、根菜類は100～1000gです。分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。(28・44ページ参照)

#### 直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分けます。(44ページ参照)

#### 葉菜・根菜のメニューは

44ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は16ページを参照し、**レンジ** **700W** (加熱時間設定) で加熱します。

100g未満の場合は **レンジ** **500W** (加熱時間設定) で調理します。(28ページ参照)

#### 仕上がり調節キーは

●やわらかめにしたい場合は、**やや強** や **強**、固めにしたい場合には **やや弱** や **弱** にします。

オート調理

# オートメニュー

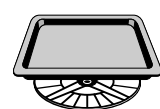
## 7パン

上段



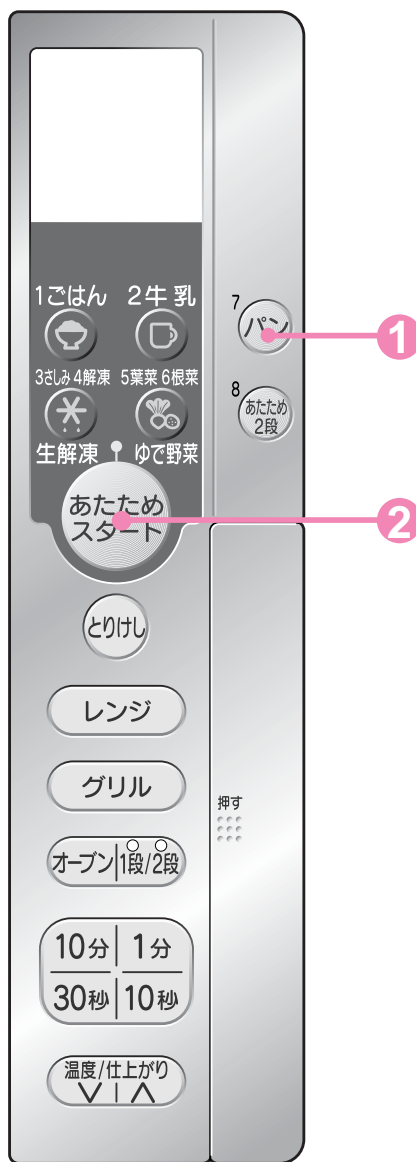
付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

上段



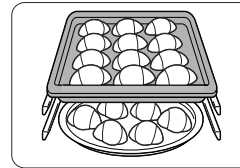
付属の角皿、回転台を使う。

### 7パン の使いかた



(例) バターロール2段(角皿・丸皿)の場合

食品を入れる



(バターロール(22個)の場合)

1 **7パン** キーを押す

■スタートのランプが点滅します。  
■2段のランプが点灯します。

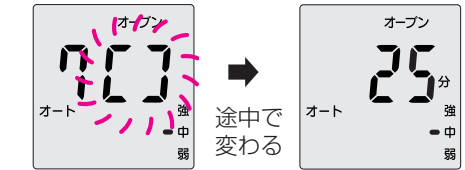


角皿1枚で焼く場合は **1段/2段** キーを押し1段に合わせます。(角皿を上段に入れ、丸皿は取り外します。)

■1段のランプが点灯します。



2 **スタート** キーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



### 7パンのコツ

70ページを参照します。

## オート調理

## ヘルシーメニュー

揚げもの  
焼きもの  
炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジで作るカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

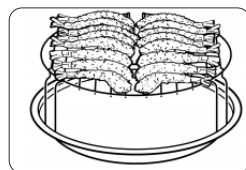
## ヘルシーの使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。  
(23ページ参照)



(例) 揚げものの場合

食品を入れる

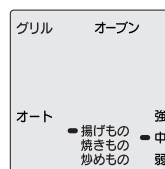


(えびのガーリックフライの場合)

1 パネルカバーを開いて **ヘルシー** キーを1度押す

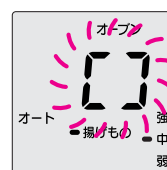
表示窓のメニューを **揚げもの** に合わせ

■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの⇒焼きもの⇒炒めもの⇒揚げものとセットできます。

2 スタートキーを押す



途中で変わる



途中で変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

●重量センサーがはたらきます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

■丸皿にのせたまま取り出します。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

## ヘルシーのコツ

揚げもの  
焼きもの

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

**揚げもの** **焼きもの** の分量は表示の分量の  $\frac{1}{2}$  量～表示の分量です。  
(この分量以外のオート調理はできません。)

**パン粉は煎ったものを使う**  
作りかたは76ページ参照してください。

**煎りパン粉は**  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。  
**オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。**

**パン粉を煎らないで使う場合は**  
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

炒めもの



付属の丸皿、回転台を使う。

**炒めもの** の分量は表示の分量の  $\frac{1}{2}$  量～表示の分量です。  
(この分量以外のオート調理はできません。)

**炒めもの** の使用容器は陶磁器や耐熱容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(80～81ページ)

**炒めもの** のラップは耐熱温度が140℃以上のものを使います。

**ヘルシー** でこんな料理ができます。

ヘルシーメニューと記載ページ	
<b>揚げもの</b>	ヒレカツ(76) ライスコロケ(76) えびのガーリックフライ(76) 鶏のから揚げ(77) きすのヘルシー天ぷら(77) さわらのごま揚げ(77)
<b>焼きもの</b>	チキンのハーブ焼き(78) 鶏手羽先のつけ焼き(78) 豚肉の野菜ロール(78) 焼きいも(78) 豚ヒレ肉のチーズ焼き(79) 網焼きいなり(79) ピーマンの肉づめ(79)
<b>炒めもの</b>	焼きそば(80) 牛肉とピーマンの細切り炒め(80) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(80) 八宝菜(81) 鶏肉ときのこの中華炒め(81)

## ⚠ 注意

**炒めもの** のときは少量の食品を加熱しない。  
少量 表示の分量の  $\frac{1}{2}$  量以下で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



オート調理

## クッキー／ケーキ

クッキー：1度に2段で型抜きクッキーからロッククッキーまで、いろいろなクッキーが作れます。  
 ケーキ：15cmの大きさから24cmのスポンジケーキ作りがとてかんたん。

クッキー

ケーキ

上段

上段



付属の角皿、丸皿、  
回転台を使う。



付属の角皿、  
回転台を使う。



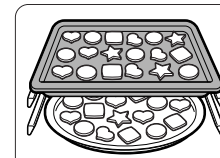
付属の丸皿、  
回転台を使う。

## クッキー ケーキ の使いかた

(例) クッキー2段の場合

●  
食品を入れる

角皿を上段に入れ、  
加熱室の奥まで確実  
に入れます。



(クッキー2段の場合)

1  
パネルカバーを開  
いて **クッキーケーキ**  
キーを2度押す

表示窓のメニュー  
を **クッキー** に合わ  
せる。  
■スタートのランプ  
が点滅します。

■2段のランプが点灯  
します。

オープン | 1段/2段

キーを押すごとにケーキ→クッキー→ケーキとセットできます。

2  
スタートキーを  
押す



途中で  
変わる



庫内灯が点灯し、回  
転台が回転して加熱  
が始まります。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“終了”になり、  
加熱が終了します。



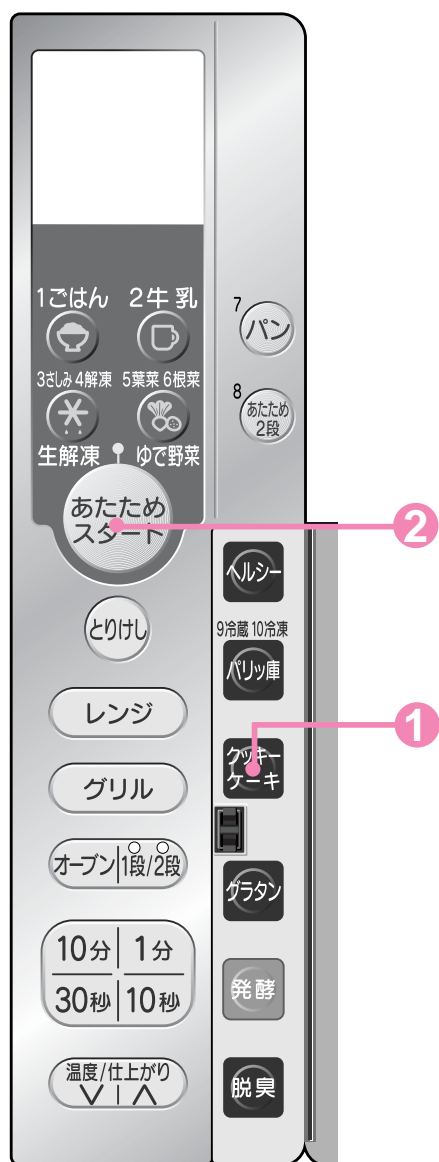
**クッキー** のコツ.....

1段で焼くときは角皿で

1段/2段キーで1段に合わせ、丸皿を取り外して、必ず角皿を皿受棚の上段に入  
れて焼きます。その他のコツは63ページを参照します。

**ケーキ** のコツ.....

64ページを参照します。



オート調理

## オートメニュー

パリッ庫 網焼き

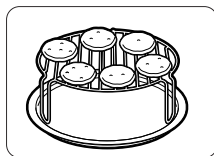


付属の焼網、  
丸皿、回転台  
を使う。

## パリッ庫 網焼き 9冷蔵 10冷凍 の使いかた

(例) チルド食品の場合

●  
食品を入れる



(チルドハンバーグの場合)

1  
パネルカバーを開  
いて **パリッ庫** 網焼き  
キーを1度押す

表示窓の番号を9(冷  
蔵)に合わせる。  
■スタートのランプ  
が点滅します。



キーを押すごとに9→10→9とセットできます。

2  
スタートキーを  
押す



途中で  
変わる

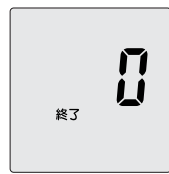


庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“終了”になり、  
加熱が終了します。  
■丸皿にのせたまま取  
り出します。



**パリッ庫** 網焼き 9冷蔵 10冷凍 のコツ.....

分量は

1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート  
調理はできません)

加熱する食品は

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎ  
りなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中は  
レンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼き  
たてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて

小さくて焼網にのせにくいものは、丸皿に直接またはオー  
ブンシートを敷いた上に並べ、**オープン** 210℃ で様子  
を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。

**9冷蔵** は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱し  
ます。**10冷凍** は調理済みの冷凍食品を加熱します。  
丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。  
丸皿にオープンシートは使用できます。

油が気になるときは

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあり  
ます。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、食  
品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品  
の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁  
がしみこまないように注意してください。)

# オート調理のお願い

## 調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

## 使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



## 食品の重さに適した容器で

食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

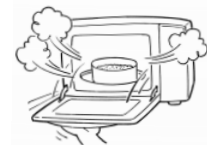
## オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。



## 加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。



## オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた100g以下の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)

## 追加加熱は手動で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。



## 「あたため」キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す

空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



# オートメニューと表示

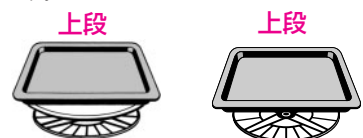
オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 ごはん	レンジ 1 オート	
2 牛乳	レンジ 2 オート	
生解凍 3 さしみ	レンジ 3 オート	
生解凍 4 解凍	レンジ 4 オート	
ゆで野菜 5 葉菜	レンジ 5 オート	
ゆで野菜 6 根菜	レンジ 6 オート	
7 パン	レンジ 7 オート	(丸皿 回転台)
8 あたため2段	レンジ 8 オート	
パリッ庫 網焼き 9 冷蔵	グリルレンジ 9 オート	(焼網 丸皿 回転台)
パリッ庫 網焼き 10 冷凍	グリルレンジ 10 オート	

## オート調理

# グラタン

## グラタン

1度に2段で手作りグラタンや冷凍グラタンがキーを押してスタートキーを押すだけ。



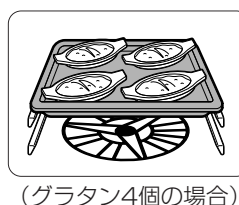
付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

## グラタンの使いかた

(例) グラタン(1～4個)の場合

## 食品を入れる

角皿を上段に入れ、加熱室の奥まで確実に入れます。



## 1 パネルカバーを開いて「グラタン」キーを押す

表示窓のメニューを「グラタン」に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。  
■2段のランプが点灯します。



## 2 「1段/2段」キーを押し1段に合わせます。(丸皿はとりはずします。)

■1段のランプが点灯します。



## 3 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



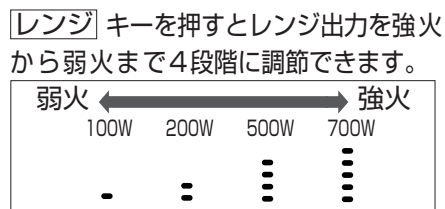
## グラタンのコツ.....

58ページを参照します。



手動調理

# レンジ



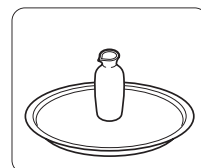
## レンジ (加熱時間設定) の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

(例) お酒の場合

食品を入れる



(酒130mlの場合)

1 レンジ キーを1度押す

■レンジ キーを押すごとに出力は  
700W → 500W →  
200W → 100Wの順  
に調節できます。



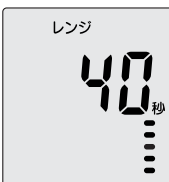
2 タイマーセットキーを押して時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



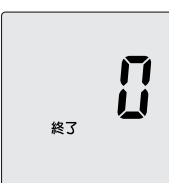
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



### 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間が違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安 (標準温度20℃のとき)

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分20秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		—	30秒～50秒
めん類		—	50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		—	1分～1分20秒
飲みもの(酒・牛乳など)		—	30秒～50秒
パン・まんじゅう		—	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	—

※レンジ500Wで加熱する場合は1.2倍にします。

●食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分かれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間が変わります。  
標準温度(20℃のとき)に対して冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。  
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(50g以下)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ 700W  
レンジ 500W

レンジ 200W  
レンジ 100W

自動切換

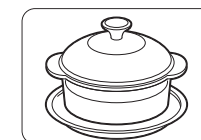
## のリレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる



(ご飯の場合)

1 レンジ700Wまたはレンジ500Wにセットする

※レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



1. レンジ キーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



2 レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wを選ぶ



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す



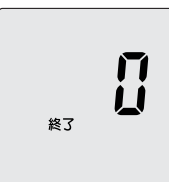
途中で変わる



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジのリレー加熱

正しい使いかた

手動調理

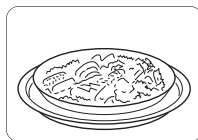
レンジ(加熱時間設定)の使いかた

## レンジ（仕上がり設定温度）の使いかた



付属の丸皿、  
回転台を使う。

食品を入れる

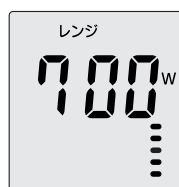


（お総菜の場合）

**1** レンジ 700W  
をセットする

1. レンジ キーを  
1度押し レンジ 700W  
を選ぶ

※ レンジ 500W レンジ 200W  
または レンジ 100W にセッ  
トしたときは、**2** の温度  
調節キーは受けつけませ  
ん。



**2** 温度調節キーを押  
し仕上がり温度を  
設定する

■標準設定温度は75℃  
に設定されています。  
5℃間隔で-10℃から  
95℃まで設定できます。



■スタートのランプが  
点滅します。



**3** スタートキーを  
押す

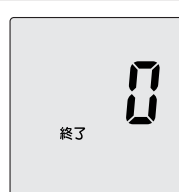


途中から  
食品の現  
在温度の  
目安を表  
示します。

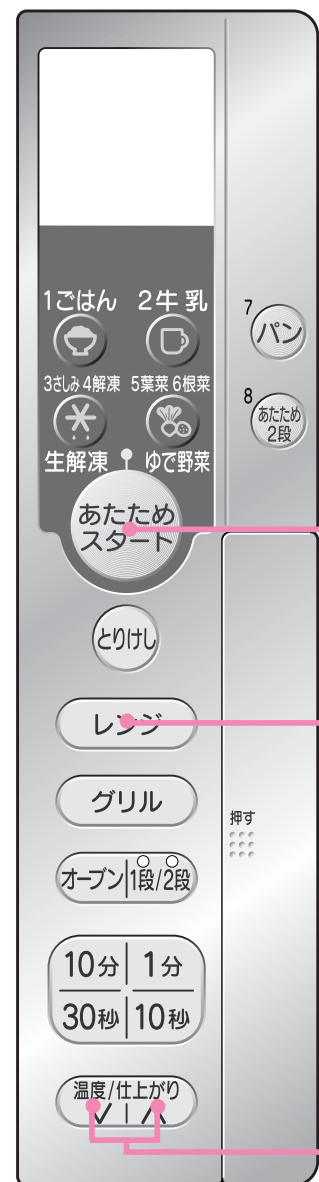


庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す



## レンジ(仕上がり設定温度)のコツ

●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E 05」を表示して加熱できません。また「E 05」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W（加熱時間設定）で加熱してください。（28ページ参照）

●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質、使用する容器の形状や重さ、材質、季節（夏と冬）によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

追加加熱をするときは レンジ700W（加熱時間設定）で様子をみながら加熱します。（28ページ参照）

## 仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳のように専用オートキーがあるものは **1ごはん** **2牛乳** キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。

仕上がり 設定温度	
95℃	
90	
80	スープ・みそ汁 ●1杯(150~200ml)~2杯まで
70	煮もの・おかず ●1人分(200g)~2人分まで
60	
50	甘酒 ●1杯(180~200ml)~2杯まで
40	ホットワイン・レモネード 赤ワイン --- 80ml グラニュー糖 - 大さじ1 レモン汁 --- 大さじ2 をコップに入れて混ぜ合わせる。 分量は2杯まで
30	酒 ●徳利1本(130ml)~2本まで コップ1杯(180ml)~2杯まで
20	クリームチーズ（柔らかく） ●分量は100~400g 軽めの容器に入れて加熱する。
10	とかしバター ●分量は50~100g 1~2cmの角切りにして 耐熱容器に入れる。 かたまりが残っていると きはかきまぜる。
0	柔らかバター ●分量は10~40g 1~2cmの角切りにして小さめ の耐熱容器に入れる。
-10℃	冷凍ケーキ ●分量は100~500g おいをはす丸皿に直接ラップ またはオープンシートを敷きそ の上にのせて加熱する。
	アイスクリーム ●分量は100~500ml 容器のふたは必ずとり丸皿の上に直接のせる。

●ラップやふたをしないで加熱します。

●特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。

●調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。**あたため** **1ごはん** キーを使い分けるか、**レンジ700W**（加熱時間設定）で加熱してください。（28ページ参照）

●チョコレートの溶かしは **レンジ200W**（加熱時間設定）で加熱します。（46ページ参照）

●分量は食品の重量を示しています。（容器は含みません）

●使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。

●カレーやシチューは **あたため** キーまたは **レンジ700W**（加熱時間設定）で加熱します。（16、28ページ参照）



手動調理

# レンジ

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

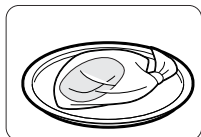


付属の丸皿と回転台を使う。

## 発酵(レンジ)の使いかた



食品を入れる



(かんたんパンの一次発酵の場合)

1 発酵 キーを2度押し 発酵(レンジ)にする



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



### 発酵(レンジ)の上手な使いかた

- 角皿を使って発酵(レンジ)はできません。スパークの原因や発酵が上手にできません。
  - メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
- 発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。

#### 発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
発酵(レンジ) (2度押し)	強	甘酒(75)
	中	かんたんパン(72)
		ピザ・ミニピザ(73)
		レーズンパン(73)
	弱	セサミパン(73)
		ヨーグルト(74)
		チーズ風ヨーグルト(74)
		ヨーグルトソース(74)
		納豆(75)

手動調理

# オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。

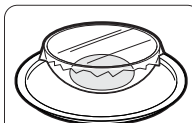


付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

## 発酵(オーブン)の使いかた



食品を入れる



(バターロールの発酵の場合)

1 発酵 キーを1度押し 発酵(オーブン)にする



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



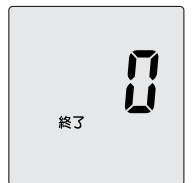
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



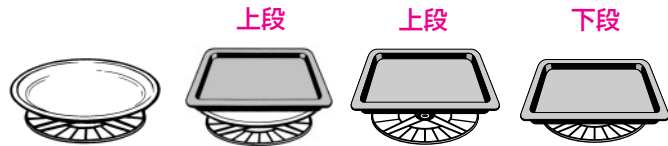
料理編に記載してあるバターロール(70ページ)、ピザ、山形パン(71ページ)の一次発酵を発酵(レンジ)で行う場合は……

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、丸皿にのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
- 発酵は仕上がり調節の中を使います。
- 発酵時間は生地のに比例してふやします。それぞれの一次発酵の目安時間はバターロール(22個分):20~30分、ピザ(直径26cm2枚分):15~20分、山形パン(1型分):12~13分です。
- 発酵具合はこね上げた生地の温度や使用する容器、材料の配合によって違います。生地のがさが2~2.5倍になるように、様子を見ながら発酵時間を調節します。
- 角皿を使う二次発酵は発酵(レンジ)ではできません。発酵(1度押し)(オーブン)で行います。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は発酵(1度押し)(オーブン)で様子を見ながら行ってください。

手動調理

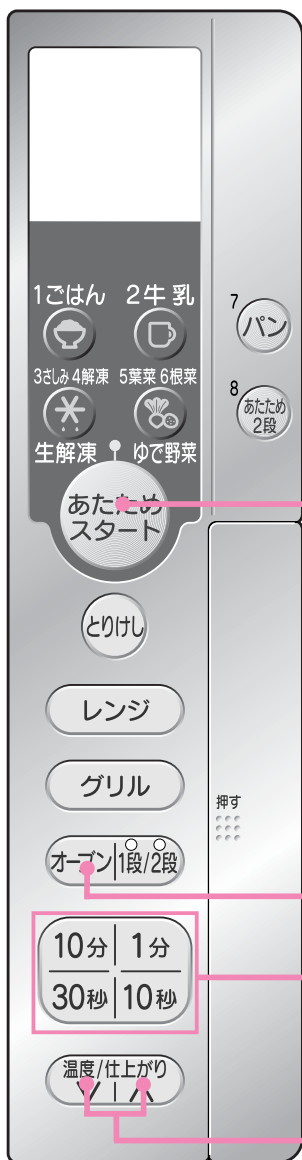
## オーブン

熱風ヒーターと上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
 オーブン温度は、100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。




付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

## オーブン（予熱なし）の使いかた



発酵のときは  
33・34ページを参照します。

加熱中に温度を変えるとき  
 ■温度調節キー（）を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。  
 ※加熱時間は変えられません。

## 食品を入れる

角皿は上段に入れ加熱室の奥まで確実に入れます。



## 1 オーブンキーを1度押しオーブン（予熱なし）にする



## 2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。  
 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



↓ 数秒後に変わる



## 3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



## 4 スタートキーを押す

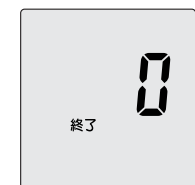
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。

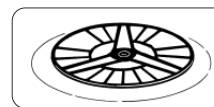


250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

## オーブン（予熱あり）の使いかた

## 予熱をする

回転台だけにします。



## 1 オーブンキーを2度押しオーブン（予熱あり）にする



## 2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。  
 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。  
 ※予熱時間は自動的に決まります。



↓ 数秒後に変わる



## 3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

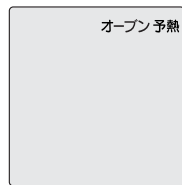
※時間は調理時間です。  
 ■スタートのランプが点滅します。



## 4 スタートキーを押す

あたためスタート

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。  
 ■加熱室の温度を100℃から表示します。



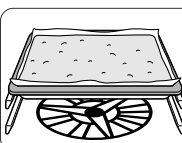
## 予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。



## 予熱が終わったらすぐに食品を入れる

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



## 5 スタートキーを押す

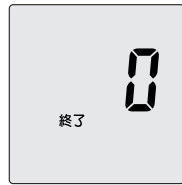
あたためスタート

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。





## 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が不要なとき  
 (予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき

温度調節キー（）を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー（）を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。  
 ※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です  
 その後は自動的に210℃になります。



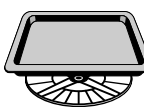
手動調理

# グリル

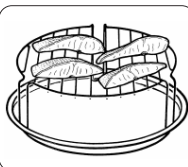
食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。  
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



上段



付属の焼網、丸皿、または角皿と回転台を使う。



(鮭の塩焼きの場合)

## グリルの使いかた



食品を入れる

**1**  
グリル キーを押す

**2**  
タイマーセット  
キーを押して時間  
を合わせる

**3**  
スタートキーを  
押す

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

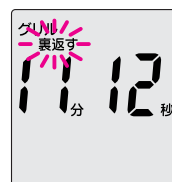
■スタートのランプが  
点滅します。

庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。  
■途中で報知音が鳴り、  
「裏返す」が点滅した  
ら、食品を裏返し、再  
度スタートキーを押  
して加熱します。  
●裏返しを行わないと、  
残り時間を続けて加  
熱します。

表示が“終了”になり、  
加熱が終了します。  
●食品を丸皿にのせた  
まま取り出します。



↓途中で変わる



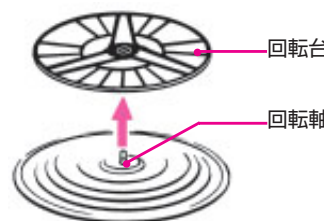
## お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが  
ポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはず  
してから、かたく絞ったぬれぶきん  
でふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ  
けた布でふきとり、その後必ず、かたく  
絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとり  
ます。



外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤を  
つけた布でふきとり、その後必ず、か  
たく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふ  
きとります。

丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジた  
わしで汚れを落として水洗いし、水  
気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄め  
た漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてく  
ださい。

### ⚠ 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属た  
わしや鋭利なものでこすらない。  
丸皿は傷がつき、割れやすくなりま  
す。角皿、焼網、回転台はさびるこ  
とがあります。



キャビネットやドア、操作パネルに  
水をかけない。  
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオ  
ープンクリーナー、シンナー、  
ベンジン、スプレーのガラスみ  
がきなどでふかない。  
(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注  
意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけた  
ままにしない。  
汚れがとりにくくなり、火花(スパ  
ーク)が出たり、さびや悪臭の原因にな  
ります。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、  
汚れがとれない場合には、販売店にご  
相談のうえ、側面のカバーを取り替え  
てください。  
●加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌  
脱臭ブラックコート処理がしてありま  
す。傷つきやすいので、たわしなど固  
いものでこすらないでください。

## においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに  
使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出し  
ます。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」  
9ページを参照してください。

⚠ 注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビ  
ネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら

## 次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"><li>●差込プラグが抜けていませんか。</li><li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li><li>●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。</li><li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li><li>●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。</li><li>●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。</li></ul>
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)</li><li>●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)</li><li>●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)</li><li>●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。</li></ul>
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>●角皿を誤って使用していませんか。</li><li>●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。</li><li>●回転台などに食品カスがついていませんか。</li></ul>

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

■はじめてオープンを使ったとき煙がでた	➡	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ…」と音がする	➡	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ <b>あたため</b> キーを押してもスタートしない	➡	ドアを閉めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして <b>あたため</b> キーを押してください。(11ページ参照)
■加熱中「ジージー」と音がする	➡	インバーターの作動音です。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➡	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➡	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➡	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➡	オート調理と <b>オープン</b> (予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➡	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(10ページ参照)
■終了音の音が切り替わった	➡	ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー <b>▽</b> を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10ページ参照)
■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➡	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➡	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➡	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➡	とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。 ※この間、0点調節やメロディ音の切替はできません。

故障かな …… と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

■熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	➡	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	➡	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。	➡	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	➡	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■終了音が鳴って残り時間が( <b>0</b> )になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➡	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(10ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➡	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表 示 例	原因および調べるところ	処 置
<b>C 00</b>	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
<b>C 01</b>	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
<b>C 02</b>	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
<b>C 03</b>	● <b>生解凍</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
<b>C 06</b>	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開けて充分に冷却します。(15分～30分)
<b>C 07</b>	●少量の食品を手動調理 ( <b>レンジ700W</b> ) で10分以上加熱しました。	手動調理 ( <b>レンジ700W</b> ) の食品100 g 当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21、H41、H54、H55、H56 H61、H62、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。



# 保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。  
ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。  
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。  
（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(41ページ)の窓口にお問い合わせください。

## 修理を依頼されるときは 出張修理

38・39ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### ■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。

保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

### ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87	商品情報やお取り扱いについてのご相談は TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34
--	---

## 一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5（日立家電上野ビル）
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55（日立家電守山ビル）
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

—02A—